

תפריט השראה באכילה אינטואיטיבית

השעה: דינאמית ותלויה בתחושת הרעב שלך. **כמות:** תלויה בתחושת הרעב שלך. ככל שנשב לאכול ברעב טוב אבל לא בהרעה, כך הכמות תהיה מדויקת יותר. **המטרה:** לייצר שובע! לכן, ארוחה צריך להכיל: חלבון, פחמימה סיבית, שומן איכותי וירקות ובכמות שתואמת את תחושת הרעב

<p>דגשים לבוקר:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ארוחת בוקר יכולה להיות מתוקה או מלוחה, רק לשים לב למה הכי משביע אתכן. • חלבונים אהובים לבוקר: ביצים, גבינות, טופו, ממרחי קטניות כמו חומס • לחמים מומלצים: לחם נקי עם מעט רכיבים וכמות סיבים גדולה כדי לייצר שובע. אפשר מקמח מלא, כוסמין מלא, שקדים, קמח עדשים, כוסמת או שיפון • פחמימות אהובות לבוקר: לחם משביע וסיבי, שיבולת שועל כמו דייסה או גרנולה, פירות, ירקות כמו בנן בשפע • אפשר לשלב בבוקר גם פשטידות ומאפינס מלוחים שמכילים מראש ויטמין להכנס למקפיא 	<ul style="list-style-type: none"> • צנים קפרזה (עגבניה, מוצרלה, פסטו) • צנים אבוקדו (אבוקדו, עגבניה, מלח, פלפל) • צנים קוטגי (קוטגי, מלפפון/עגבניה) • צנים חביתה (ממרח שאוהבים/גבינה/טחינה, חביתה וירק עם רוקט מעל) • צנים ממרח טופו ירוק. • צנים ממרח חומס (חומס, עגבניה, זעתר) • צנים טחינה וביצה קשה • קסדיה תרד וגבינות (טורטיה במילוי תרד בייבי וגבינות שאוהבים במחבת) • קסדיה פיצה • יוגורט עם פרי מעל וגרנולה ביתית <p>טוסט איטלקי (עגבניה, מוצרלה/צהובה, זיתים, בזיליקום)</p> <p>כריך/פיתה חביתה (חביתה, ממרח שאוהבים, ירק חתוך וחסה)</p> <p>דייסת קנואקר צייה עם פירות (להכין לכל השבוע מראש)</p> <p>שייק עם תוספת חלבון (יוגורט או אבקת חלבון)</p> <p>דייסת קנואקר חמה</p> <p>רול גבינת עיזים וירקות (טורטיה מגולגלת עם גבינת עיזים, ירקות אנטיפסטי ורוקט)</p> <p>צלחת בוקר: חביתה לצד טחינה/גבינה, ירקות ולחם</p>	<h2>בוקר</h2>
<p>טיפים לצהרים:</p> <ul style="list-style-type: none"> • חשוב כן לשאול את עצמנו מראש, מה אנחנו אוכלות מחר /היום בצהרים ולהתארגן בהתאם • לעבור בחנות הטבע במקפיא ולקנות כמה מוצרי מזון מוכנים שיחכו לנו למקרה הצורך כמו קציצות עדשים, המבורגר שעועית, פלאפל וכו' • לבשל כמות יפה של פחמימה ולהקפיא בשקיות אישיות לשימוש בעתיד • אפשר בהחלט לשלב ארוחות שקונים מחוץ לבית כמו סלט, סושי, מוקפץ וכו' 	<p>ארוחה מאוזנת- פחמימה איכותית מלאה, חלבון וירקות- אפויים/טריים</p> <p>פחמימה- מגש בטטה בתנור, מגש ירקות כתומים עם בצל פרוס בתנור, קינואה בייסיק, אורז לבן, אורז מלא, פסטה מכוסמין מלא, פסטה מקטניות, פסטה מאורז מלא/לבן, לחם בריא (כוסמין, שיפון, חיטה מלאה)</p> <p>חלבון- עוף במרינדות, עוף בגריל, שניצלים אפויים, קציצות עוף, קציצות בקר, דגים בתנור, טופו בייסיק, קריספי טופו, ביצים, גבינות, קטניות כמו עדשים, חומס, שעועית, קציצות מקטניות וכו'</p> <p>דוגמאות-</p> <p>חזה עוף, אורז מלא, ירקות חתוכים</p> <p>סלט שכולל מנת חלבון, מלא ירקות ופחמימה כמו קינואה/עדשים</p> <p>תבשיל עוף או קטניות/טופו עם ירקות על מצע קינואה/אורז</p> <p>בודהה בול- מנת חלבון, מנת פחמימה, ירקות טריים, ירקות אפויים ורוטב</p>	<h2>צהרים</h2>
<p>טיפים לנשנוש:</p> <ul style="list-style-type: none"> • תמיד לוודא שיש לנו משהו מתוק • בריא בבית כמו שוקולד איכותי, עוגיות ביתיות או קנויות מרכיבים איכותיים • אפשר להקפיא מאפינס מתוקים 	<ul style="list-style-type: none"> • עוגיות על בסיס שיבולת שועל (מכילות יותר סיבים ולכן משביעות יותר) • מאפינס מתוק על בסיס קמח שיבולת שועל, כוסמין, שקדים • פרוסת לחם עם קוטגי וריבה / חמאת שקדים/בוטנים ופרי חתוך מעל • פרי וחופן אגוזים • פירות חתוכים עם חלווה ביתית (טחינה וסילאן מעורבים יחד) 	<h2>נשנוש</h2>
<p>טיפים לערב:</p> <ul style="list-style-type: none"> • להשתדל לסיים לאכול כמה שיותר מוקדם. 4-5 שעות לפני השינה • להשאיר את הארוחה קלילה, פחות בשרית למשל • לנסות להשתלב עם ארוחת הערב בבית. למשל, ילדים אוכלים פסטה לבנה אז מכינים לנו פסטה מזינה יותר ונהנים מאותו הרוטב. • לעיתים, ארוחת הערב יכולה להיות גם ארוחת הבוקר/ערב למחרת ולחסוך זמן 	<ul style="list-style-type: none"> • כל מה שעובד בארוחת הבוקר, מחוברת המתכונים או מפה פיצה עדשים • פיצה מפיתה כוסמין או טורטיה איכותית • פסטה מקטניות או כוסמין מלא עם רוטב (אפשר ע"ב חלב קוקוס) • סלט עשיר (לא חובה לשלב חלבון אם היה בבוקר ובצהרים) • לביבות ירק • פשטידות ירק (אפשר לעשות כמאפינס) • סושי / ספרינגרול • כריך עשיר • צלחת ערב: חביתה, לחם, ממרח, ירקות/סלט • שקשוקה עם לחם 	<h2>ערב</h2>